

Inhalt

Die Macht der Schönheit	13
-------------------------	----

Mit der Pflege fängt alles an

Geheimnisse schöner Gesichtshaut	19
Richtig reinigen	19
Strahlende Haut durch Peeling	21
Individuelle Hauttypen	22
Die Problemzonen der Haut	24

Für strahlende Augen	27
Die ideale Pflege	27
Gut in Form	28

Für einen schönen Körper	33
Samtweiche Haut durch Peeling	33
Ein Dekolleté zum Staunen	34
Nicht vergessen: Lichtschutz!	34
Wer schön sein will, muss leiden: Haarentfernung	35

Hände wie Samt und Seide	39
Die richtige Pflege macht's möglich	39
So gelingt die Maniküre	40

So weit deine Füße dich tragen	45
Das richtige Peeling	45
So gelingt die Pediküre	46

Perfektes Styling

Schminken wie ein Profi	51
Die wichtigsten Utensilien	51
Das große Make-up-Abc	55
Die Grundierung	55
Foundations richtig auftragen	58
Die Qual der Wahl: Puder	62
Lidschatten für unterschiedliche Looks	63
Der perfekte Lidstrich	66
Mascara für glanzvolle Auftritte	68
Rouge – ja oder nein?	70
Farbe für deine Lippen	72
Was du niemals tun solltest	75
Die Basics für daheim und unterwegs	77
Bad Hair Day – Good Hair Day	79

Evolution – die Looks

So entsteht ein Look	85
Basis für einen perfekten Look	87
Vom Nude-Look zu Smoky Eyes	89
Vom Business-Look zum Glamour-Look	97
Vom Daily-Look zum Catwalk-Look	105
Vom Express-Make-up zum Metallic-Look	111

Noch mehr Schönheit

Dein Beautytraining	119
Traumbody durch effektives Workout	120
Fit mit gesunder Ernährung	125
Obst und Gemüse	125
Zehn Regeln für Körper und Geist	126
Für eine starke Psyche	129
Selbstbewusstsein erlernen	129
Harmonie für die Seele	130
Schlaft euch schön	131

Anhang

Stichwortregister	132
Danksagung, Kontaktadressen, Bildnachweis	136